

Schöpfung? Evolution! Karma.

Vortrag von Horst Gunkel (Meditation am Obermarkt, GN)

Guten Abend, sehr geehrte Damen und Herren, liebe Gäste,

mein Name ist Horst Gunkel, ich bin Mitglied der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna und leite die meisten Veranstaltungen von Meditation am Obermarkt. Unser heutiges Thema ist, wie sie wissen, „Schöpfung? Evolution! Karma.“ Und ich denke, Ihnen sind die unterschiedlichen Satzzeichen hinter den drei Begriffen aufgefallen. Sie vermuten zu Recht, dass diese Satzzeichen dort nicht zufällig stehen. Ich werde der Reihe nach über diese drei Begriffe sprechen, es ist gewissermaßen die Grobgliederung meines Vortrages, und ich denke, es wird dabei klarer werden, warum ich gerade diese Satzzeichen verwende. Mein Vortrag wird maximal eine Stunde dauern und ich würde mich freuen, wenn Sie danach munter Fragen stellen und wir in eine spannende Diskussion eintreten könnten. Es wäre mir aber sehr recht, wenn wir das mit den Fragen und der Diskussion erst nach meinem Vortrag machen würden. Sollte ich jedoch etwas Unverständliches sagen, dann können Sie mich selbstverständlich sofort unterbrechen, damit ich versuchen kann, es verständlicher auszudrücken. Kommen wir also zunächst zu

Teil 1 – Schöpfung?

In den meisten Religionen gibt es einen Schöpfungsmythos. So haben die drei wichtigsten Religionen des europäischen Kulturraumes, also Christentum, Judentum und Islam, den Schöpfungsmythos, dass Gott die Erde in sechs Tagen schuf. Inzwischen sind sich die wichtigsten Theologen dieser drei Religionen darüber einig, dass dies

ein Mythos ist, was bedeutet dass dies nicht wörtlich genommen werden darf, aber diese Religionen halten an der Idee des Schöpfers fest. Der Buddhismus teilt diesen Glauben so nicht.

Ich will mich an den Spekulationen um die Existenz oder Nichtexistenz einer Schöpferperson gar nicht beteiligen, aber ich halte in diesem Zusammenhang eine Begebenheit aus dem Leben des Buddha für sehr interessant, sie steht im Pali-Kanon, wo die Lehrreden des historischen Buddha, der vor 2500 Jahren in Indien lebte, gesammelt sind, und dies ist in die Religionsgeschichte eingegangen als das „Gleichnis vom Mann mit dem Giftpfeil“, und dieses Gleichnis werde ich Ihnen kurz vortragen.

Zunächst aber möchte ich Ihnen zwei Worte erklären, die in dieser Geschichte vorkommen, es sind die Begriffe „Brahmane“ und „Gotama“. Brahmane ist ein Angehöriger der Brahmanenkaste, also einer sozialen Schicht in Indien, die in der damals wie heute in Indien verbreitetsten Religion, dem Hinduismus, das Monopol für die Durchführung religiöser Rituale hatten. Daraus ergibt sich, dass der in der Erzählung vorkommende Brahmane kein Anhänger des Buddha war, sondern ein Angehöriger der hinduistischen Religion. Er redet den Buddha mit „Herr Gotama“ an, denn Buddha ist kein Eigenname, es bedeutet vielmehr „Erwachter“ oder „Erleuchteter“. Also ist es klar, dass ein Anhänger einer anderen Religion den Buddha nicht mit dieser Bezeichnung anredet, sondern mit seinem bürgerlichen Namen, und dieser Name war Siddharta Gotama.

Nun also zur Erzählung dieser wahren Begebenheit, die sich so – oder so ähnlich – vor rund 2500 Jahren zutrug.

Die Weisheit des Buddha war weithin bekannt, und wo auch immer der Erhabene auftauchte, versammelten sich

die Menschen, um seiner Rede zu lauschen. Natürlich wollten auch viele Leute den Buddha persönlich sprechen.

Der Buddha beantwortete geduldig die meisten Fragen, schließlich wollte er den Menschen helfen, einem jeden auf dem ihr oder ihm angemessenen Niveau. Einige Fragen aber ließ er offen, er antwortete einfach nicht darauf. Eine dieser Fragen war die nach dem Ursprung aller Dinge, dem ersten Anstoß des Weltenlaufs vor unendlich langer Zeit, letztendlich stand dahinter die Frage: gibt es einen Schöpfer?

Wieder einmal war ein einflussreicher Brahmane beim Buddha, aber dieser Brahmane fing es schlauer an als seine Vorgänger, und so bekam er vom Buddha eine aufschlussreiche Antwort.

"Herr Gotama", sagte der Brahmane, "da gibt es Weise, die lehren, am Anfang sei Brahma, der Schöpfer der Welt, aufgetreten und habe Himmel und Erde erschaffen. Da gibt es andere Weise, Herr Gotama, die sagen, es habe keinen Schöpfer gegeben, Himmel und Erde seien ohne Anfang und Ende schon immer existent gewesen. Und noch andere Gelehrte treten da auf, die sagen, Himmel und Erde seien nicht am Anfang da gewesen, sie seien erst entstanden, allerdings ohne Ursache.

Mir ist zu Ohren gekommen, dass Euch, Herr Gotama, wissbegierige Brahmanen fragten, ob es einen Schöpfer gäbe oder nicht. Ihr aber, Herr Gotama, hättet darauf nicht geantwortet, Ihr hättet geschwiegen. Daher frage ich Euch, Herr Gotama, was ist wohl der Grund Eures Schweigens auf diese, die Menschen bewegende Frage?"

"Mein lieber Brahmane, ich antworte grundsätzlich nur auf hilfreiche Fragen, diese Frage aber ist nicht hilfreich."

"Aber sagt, Herr Gotama, warum ist diese Frage nicht hilfreich?"

"Die Frage ist so wenig hilfreich wie die Frage des vom Giftpfeil getroffenen Mannes."

"Das verstehe ich nicht, Herr Gotama, würdet Ihr mir wohl erzählen, was es mit der Frage des vom Giftpfeil getroffenen Mannes auf sich hat?"

"Wohlan denn, Brahmane, so will ich Euch die Geschichte des vom Giftpfeil getroffenen Mannes erzählen. - Es begab sich, dass ein König mit einer großen Schar von Kriegern unterwegs war, um einen Krieg zu führen. Beim König war auch ein Wundarzt zur Versorgung der Verwundeten. Mitunter war nämlich rasche Hilfe nötig, denn in diesem Krieg wurden vergiftete Pfeile eingesetzt."

"Was weiter, Herr Gotama?"

"Plötzlich, keiner wusste, woher der Schuss kam, fiel ein wackerer Krieger, der zusammen mit seinem Freunde beim Auskundschaften des Geländes war, von einem Giftpfeil getroffen zu Boden. Der Freund war bestürzt, und er wollte sofort zurückreiten, um den Wundarzt zu holen. Der Verletzte aber rief: 'Halt mein Freund, zunächst müssen wir die Ursache ergründen. Woher wurde der Pfeil abgeschossen? Aus einem Hinterhalt oder von einem Baum? War der Schütze zu Fuß oder zu Pferde oder ritt er gar auf einem mächtigen Elefanten? Und alsdann lasse uns herausfinden, welcher Kaste der Schütze angehörte. War es ein Krieger, war es ein Kaufmann oder war es ein Brahmane? Oder hat womöglich gar ein Unberührbarer den Pfeil abgeschossen, und keiner von euch darf den Pfeil dann berühren! Alsdann lasset uns untersuchen, was ist das eigentlich für ein Pfeil? Ist er aus Esche, Buche, der harten Eiche oder gar aus dem wohlriechenden Sandelholz? Und die Feder am Pfeilende, von welchem Vogel stammt sie wohl? Vom Sperber, von einer Taube, einer Amsel oder vom possierlichen Eichelhäher? Und dann müssen wir die Frage ergründen, wie war der Bogen wohl beschaffen, der solches Geschoss schleuderte, war

er einfach, doppelt oder dreifach gekrümmt? Und welche Sehne war es, die den Bogen zierte und dem Pfeil so kraftvoll Schwung verlieh? War sie vom Hirsch, von der Kuh, vom Büffel oder etwa nur von einer Ziege?'

Glaubt Ihr, Brahmane, es sei klug von dem vom Giftpfeile getroffenen Mann, so zu fragen?"

"Sicher nicht, Herr Gotama, denn bevor alle diese Fragen mit einiger Sicherheit beantwortet werden können, ist dieser Mann gestorben, denn nur kurz ist die Zeit, die ihm zur Rettung bleibt. Alle Kräfte müssen auf eine rasche Versorgung seiner Wunde gelegt werden, diese törichten Fragen jedoch halten genau davon ab!"

"Richtig, edler Brahmane, sehr richtig. Ebenso ist es mit dem Leben der Menschen. Es ist nur von kurzer Dauer, aber es bietet die Chance, die ernste Krankheit der Menschen zu heilen, das Gift von Gier, Hass und Verblendung zu entfernen und die Wunden, die Gier, Hass und Verblendung verursacht haben, zu versorgen und so sich weiterzuentwickeln, sich aus den Niederungen der Welt zu emanzipieren, selbstgesteuert zu evolvieren. Alle anderen Fragen lösen zu wollen, über welche sich Weise seit Jahrtausenden den Kopf zerbrachen, ohne je zu einer befriedigenden, das heißt verifizierbaren Antwort gekommen zu sein, ist völlig verfehlt. Bevor hier eine gesicherte Antwort gefunden ist, ist der Frager mit Sicherheit schon tot."

Soweit diese Erzählung. Und eben das ist der Grund, warum sich der Buddhismus nicht an der Diskussion beteiligt, ob es einen Schöpfer gibt. Es gibt in diesem Leben ungleich Wichtigeres zu tun. In der eben zitierten Aussage des Buddha ist das angeklungen und ich werde im Laufe meines Vortrages darauf noch näher eingehen. Vor allem aber hat der Buddha darauf hingewiesen, dass wir uns weiterentwickeln können. Und damit kommen zum zweiten Begriff des heutigen Abends.

Teil 2 – Evolution

Was ist Evolution?

Das Wort kommt aus dem Lateinischen und ist vom Verb *volvare* abgeleitet, das wälzen bedeutet, die Vorsilbe „E“ bedeutet „aus“, E-volution ist also eine Auswälzung, eine Ausbreitung, ein Über-Sich-Hinausgehen. Es bedeutet letztendlich Entfaltung, Entwicklung. Entwicklung kann sich in zweierlei Art vollziehen, es kann sich um eine fremdgesteuerte Entwicklung handeln, also eine durch einen Erfinder, gewissermaßen durch einen Schöpfer, oder es kann sich um eine selbstgesteuerte Weiterentwicklung handeln, diese kann gezielt oder durch Ausprobieren erfolgen, neudeutsch heißt Letzteres *trial and error*.

Der Begriff Evolution wurde populär durch Darwins 1859 erschienenes Buch „Über die Entstehung der Arten“, indem er unterstellte, die Natur habe experimentiert und so zur biologischen Evolution geführt. Dabei hätten angepasstere Arten allmählich weniger angepasste verdrängt. Die biologische Evolutionslehre ist heute die weltweit, auch von den großen Kirchen, anerkannte, lediglich in einigen US-Bundesstaaten wird an der Schule noch die göttliche Schöpfungslehre verwendet.

Natürlich könnte man trefflich darüber spekulieren, ob Gott eben diese Evolutionsgesetze geschaffen habe, um seinen „Schöpfungsplan“ zu verwirklichen. Aber dann wären wir mit unseren Spekulationen wieder bei dem Gleichnis von dem vom Giftpfeil getroffenen Mann.

Heute spricht man aber nicht nur von der biologischen Evolution, sondern von der Evolution, wo immer eine Entwicklung stattfindet, Wikipedia bietet unter anderem die

Begriffe Chemische Evolution, Kosmische Evolution, Soziokulturelle Evolution oder Theosophische Evolution. Und Wikipedia bietet als Synonyme für Evolution: Entwicklung, Entfaltung, Fortentwicklung.

Gewissermaßen ist die Evolution ein Naturgesetz, das besagt, dass sich das Bestehende schrittweise, stufenweise zu Organisationen höherer Komplexität entwickelt.

Dem Buddha kam es, das zeigt das Beispiel von dem vom Giftpfeil getroffenen Mann, aber gar nicht darauf an, Erklärungsmuster für die Vergangenheit zu suchen, sondern ganz praktische Lebenshilfe zu geben, Lebenshilfe in diesem unserem recht kurzen Leben. Gerade die Kürze der verbleibenden Zeit ist ja das, was das Problem des vom Giftpfeil getroffenen Mannes ausmacht: unsere verdammt kurze Zeit, die wir noch in diesem Leben haben.

Ich spreche hier übrigens die ganze Zeit vom Buddha, als würde es sich um einen normalen Menschen namens Buddha handeln. Das ist aber nichts so. Der Buddha wurde zwar als normaler Mensch geboren und hieß Siddharta Gotama von Shakya, er war der Sohn des Raja von Sakya. Der Raja war der Regierungschef, und Shakya war ein kleiner Staat etwa von der Größe wie Luxemburg – oder wie der Main-Kinzig-Kreises.

Siddharta war aber unzufrieden mit dem Leben, er fand es sei in höchster Form unvollkommen, denn es werde regiert von Alter, Krankheit, Tod und Wiedergeburt – mit folglich Wiederalter, Wiederkrankheit, Wiedertod – und so suchte Siddharta einen Ausweg aus diesem Teufelskreis. Er war mit dem status quo nicht zufrieden, er wollte aus dieser uns allen Menschen gemeinen Situation ausbrechen, sich dort herauswälzen, mit anderen Worten: er wollte evolvieren – und nach einigem Herumexperimentieren ist ihm das auch gelungen, er erreichte das, was wir als

Erleuchtung oder Erwachen bezeichnen. Es gelang ihm, die Dinge auf eine völlig neue Art zu sehen, so wie wenn wir aus einem tiefen Schlaf mit Albträumen erwachen. Das Produkt dieses spirituellen Evolutionsprozesses nennen wir Buddha.

Buddha ist also kein Name, sondern nach buddhistischer Auffassung eine Evolutionsstufe oberhalb der des Menschen. Und das Besondere daran ist, dass es keine Evolution einer ganzen Art, einer Tiergattung oder einer Rasse ist, sondern eine individuelle Evolution.

Ein Individuum kann sich demnach durch eigene Bemühung weiterentwickeln. Das ist keine biologische Evolution, sondern eine spirituelle, keine durch Veränderungen in der Materie, in den Genen, sondern eine durch Veränderung, durch Entwicklung des Geistes.

Und dementsprechend lag dem Buddha auch nichts ferner, als eine Religion zu gründen, nein, er wollte Menschen ein Übungssystem geben, mit dem sie ihren Geist entwickeln können. Und das hat er getan. Die Sammlung seiner Lehren nannte er den Dharma, das heißt übersetzt so viel wie „Lehre“, „Wahrheit“ oder „Naturgesetz“.

Der Buddha hat sich also nicht als Religionsstifter verstanden und er hätte sich mit Sicherheit sehr gewundert, wenn er gehört hätte, dass es heute etwas gibt, was man als „Buddhismus“ bezeichnet. Das Wort Buddhismus ist in der Tat eine neuzeitliche europäische Erfindung. Der Buddha verstand sich vielmehr als Arzt. Nicht als Arzt für körperliche Beschwerden, sondern als Arzt für die Überwindung der Verblendung menschlichen Geistes.

Und so sind die Vier Edlen Wahrheiten, der Kern des Buddhismus, heute ein Prinzip jeder vernünftigen medizinischen Behandlung.

Die erste Edle Wahrheit ist die von der Diagnose: Stelle das Problem fest. Die zweite Edle Wahrheit ist die von der Ursachenforschung: Ermittle die Ursache des Problems. Die dritte Edle Wahrheit wird heute leider von der Schulmedizin häufig nicht angewendet, sie lautet: kuriere nicht am Symptom herum, sondern beseitige die Ursache. Und die vierte Edle Wahrheit ist die von der Therapie: Unternehme alle Schritte, um die Ursache zu beseitigen.

Das hat nichts mit Religion zu tun, sondern ist ein Gebot der Vernunft. Doch zurück zur Evolution.

Was sagt der Buddhismus zur Evolution?

Die buddhistische Lehre spricht seit über 2000 Jahren von einem evolutionären Prozess, der sich auf fünf Stufen der „Bedingtheit“ vollzog bzw. vollzieht. Auf jeder dieser Stufen tritt eine weitere Art von Naturgesetzen hinzu, diese Stufen heißen in der altindischen Sprache Pali: uju-niyama, bija-niyama, mano-niyama, kamma-niyama und dhamma-niyama, wobei die ersten drei Stufen mit den heutigen naturwissenschaftlichen Entdeckungen übereinstimmen, die letzten beiden darüber hinausgehen.

Sicher erwarten Sie jetzt, dass ich diese Evolutionsstufen erläutere. Ja, ich werde darauf zurückkommen und die buddhistische Sicht der Evolution erläutern, etwas später. Mein Vortrag heißt Schöpfung? Evolution! Karma. Nachdem ich bereits über die Begriffe Schöpfung und Evolution gesprochen habe, möchte ich noch den dritten Begriff aus dem Titel meines Vortrages einführen: Karma.

Teil 3 – Karma.

Karma ist ein häufig verwendeter, aber fast genauso oft auch missverständlicher Begriff.

Mitunter wird Karma völlig fälschlich als „unentrinnbares Schicksal“ angesehen. „Das ist nun einmal sein Karma“, heißt es dann. Hier liegt möglicherweise eine Verwechslung mit dem muslimischen Konzept von Kismet vor. Kismet ist die türkische Übersetzung des arabischen „qisma“, das sich in fatalistischen Äußerungen wie Inshallah („so Gott will“, arab.) manifestiert. Fatalismus hat mit Karma definitiv absolut nichts zu tun.

Häufig liegt aber auch eine Verwechslung mit dem traditionellen hinduistischen Karma-Konzept vor. Das hinduistische Karma erläutert, warum wir in diesem Leben (angeblich) in einer Rolle gefangen sind, sei es in unserer Geschlechtsrolle oder in unserer Kaste: aufgrund unseres Wandels in früheren Leben sind wir in diese Kaste geboren, die für unser ganzes Leben gilt.

Nur wenn wir uns den Kastenregeln konform verhalten und die Brahmanen für uns (bezahlte) Rituale ausführen lassen, können wir einer besseren Wiedergeburt entgegen gehen, so ist die traditionelle hinduistische Auffassung. Damit ist der hinduistische Karmabegriff in meinen Augen eine Rechtfertigungsideologie für ein auf Rollenmuster und Apartheid ausgerichtetes soziales Unterdrückungssystem der herrschenden arischen Bevölkerungsgruppe gegenüber der indigenen Bevölkerung.

Davon hat sich der Buddha klar distanziert. Im Buddhismus geht es bei dem Begriff Karma nicht um fatalistisches Rückwärtsblicken, sondern um einen optimistischen Blick nach vorn, denn Karma bedeutet „Handeln“ und es ist

Ursache für karma vipaka, die „Früchte unseres Handelns“, womit deutlich wird: du kannst deine Zukunft aktiv gestalten.

Dieses Konzept wird besonders deutlich in buddhistischen Geschichten, wie der von Angulimala, wo ein Massenmörder durch Beeinflussung seitens des Buddha seinen Lebenswandel ändert und es ihm gelingt, durch positive Taten am Abbau seines negativen Karma zu arbeiten und schließlich sogar zum Arahant, zum Heiligen, zu werden. Also: Du kannst Dich ändern, jederzeit und nachhaltig.

Karma bedeutet also Handeln, und nach buddhistischer Auffassung hat Handeln Folgen. Dabei muss man jedoch beachten, dass Karma nur eine Handlungsebene ist. Nach der klassischen buddhistischen Einteilung gibt es fünf unterschiedliche Handlungsebenen, also fünf Ebenen der Konditionalität, von denen die karmische nur eine ist, es sind dies

- **utu-niyama (physisch-anorganische Ebene)**
- **bija-niyama (die organische Ebene)**
- **mano-niyama (die zoologische Ebene)**
- **kamma-niyama (die ethische Ebene) und**
- **dhamma niyama (die transzendente Ebene)**

Und da sind wir wieder bei dem, was ich Ihnen versprochen habe, nämlich diese fünf Ebenen zu erläutern. Diese einzelnen Ebenen sind aufeinander aufbauend und entsprechen unterschiedlichen Evolutionsstufen. Betrachten wir sie uns der Reihe nach.

Die unterste Ebene ist die physisch-anorganische Ebene, also die Ebene lebloser Materie. Evolutionsgeschichtlich ist dies die Zeit zwischen dem Urknall und dem ersten Auftreten von Aminosäuren. Wenn man dem heutigen Stand der Wissenschaft glauben kann, ist beim Urknall

Materie auseinandergeschleudert worden, Elektronen Neutronen und Protonen. Diese haben sich zunächst zu instabilen Radionukliden verbunden und sind alsdann in radioaktiven Zerfallsprozessen zu den stabilen Elementen zerfallen, die uns aus der Schule als Periodensystem der Elemente bekannt sind. Diese Elemente formten sich zu Molekülen, es entstanden Materieklumpen und so allmählich Fixsterne, Sonnen, Planeten, Monde. Materie hatte sich entsprechend der Evolutionsgesetzmäßigkeit zu Systemen höherer Komplexität organisiert.

In dieser Zeit gab es nur die Ebene des utu-niyama. Heute gibt es auch die anderen Ebenen, aber die Naturgesetze oder Gewohnheitsmuster der Materie existieren natürlich weiter. Dass sich der Planet Erde um die Sonne dreht, ist eine physikalische Tatsache, hier wirkt die Ebene von utu-niyama. Auch wenn ich diesen Zettel hier loslasse, wird etwas geschehen, was uns nicht überrascht: er fällt nach unten. Dieses Ereignis des Fallens eines Zettels geschieht in Abhängigkeit von Bedingungen. Die augenscheinlichsten Bedingungen sind

- 1. dass ich ihn losließ,**
- 2. dass der Zettel Masse hat,**
- 3. dass wir uns im Gravitationsfeld des Planeten Erde befinden.**

Wir haben jetzt also eine Ebene von Konditionalität untersucht, eine Ebene in der die physikalischen Gesetze gelten.

Die nächsthöhere Evolutionsstufe ist das Auftreten organischer Strukturen, also der evolutionäre Fortschritt, der mit dem Auftreten von Leben einhergeht. Damit begeben wir uns in eine neue Stufe von Konditionalität, in den bija-niyama. Hier gelten nicht mehr nur die Naturgesetze der Physik und der Chemie, sondern hier treten biologische Sachverhalte hinzu. Typische Beispiele

für den bija-niyama sind die Photosynthese oder die Genetik.

Dass eine Pflanze wächst, hängt von verschiedenen Bedingungen ab:

1. es ist eine bestimmte Temperatur nötig,
2. es ist Sonnenlicht nötig,
3. Wasser muss vorhanden sein,
4. es muss Kohlendioxid für die Photosynthese vorhanden sein,
5. in den Blättern muss das Blattgrün Chlorophyll vorhanden sein,
6. und es muss natürlich ein entsprechender Pflanzensamen vorhanden sein.

Es wirken also Bedingungen des utu-niyama und des bija-niyama zusammen. Das Bedingungsgefüge des untersten niyama, des utu-niyama wirkt fort, aber es tritt noch die Konditionalität des bija-niyama hinzu. Der Mythos der Genesis in der christlichen Bibel stellt dies übrigens sehr schön als den dritten Schöpfungstag dar.

Die nächste Stufe ist das mano-niyama und damit begeben wir uns in den Bereich der Zoologie, in das Tierreich. Typisch für dieses niyama sind Wahrnehmung, Reflexe, Instinkte und das Reiz-Reaktions-Schema. Wenn wir uns beispielsweise einen Hund vorstellen, so erkennen wir ganz klar, dass der Hund mit seinen Sinnesorganen wahrnimmt – beim Geruchssinn ist er uns Menschen sogar überlegen –, wir können an ihm Reflexe beobachten, wir können instinktives Verhalten feststellen, z. B. Fluchtverhalten und natürlich auch, dass der Hund auf Reize reagiert, z. B. das Schwanzwedeln, wenn er seines Herrchens ansichtig wird. Und selbstverständlich wirken auch im Hund die Gesetze des utu-niyama fort, er unterliegt z. B. der Schwerkraft und auch des bija-niyama, denn die

Herausbildung der Hunderassen ist ja ein ganz klares Zeichen der Genetik.

Auf der animalischen Ebene wirken also drei der fünf Ebenen der Konditionalität. Für die dritte Stufe, für die des mano-niyama ist entscheidend, dass das Reiz-Reaktions-schema vorhanden ist. Kein Tier ernährt sich, weil es etwas Theoretisches über Ernährungslehre weiß, sondern weil ein Reiz da ist: Hunger. Es trinkt, weil es Durst hat. Und es pflanzt sich nicht etwa fort, weil es eine Familienplanung macht, sondern genauso aufgrund von Reizen und darauf folgenden Reaktionen.

Neben dem Sexualtrieb ist noch der Aggressionstrieb wichtig: auf Bedrohung wird, wenn sie als zu stark empfunden wird, mit Flucht gehandelt, ansonsten mit Kampf. Die Bürde dieser Triebe, dieses Reiz-Reaktions-Verhaltens aus dem Tierreich tragen wir auch heute noch mit uns herum.

Das ist einerseits Verlangen, Gier, Habenwollen und andererseits Abneigung, Hass, Weghabenwollen. Eine besondere Taktik hat noch der Vogelstrauß entwickelt, der steckt den Kopf in den Sand, das ist Verblendung, sich blind machen für die Realität. Und der Buddha, dieser Arzt für mentale Prozesse diagnostiziert dementsprechend drei Grundprobleme, die wir als evolutionäre Bürde mit uns herumtragen, nämlich lobha, dosa und moha, zu deutsch: Gier, Hass und Verblendung.

Und damit kommen wir zur vierten Ebene, der Ebene des kamma-niyama, das ist die Ebene von Ethik und Moral. Als Menschen haben wir Selbstgewahrsein entwickelt. Selbstverständlich unterliegen wir auch allen Ebenen niederer Konditionalität. Wir unterliegen den Naturgesetzen der Physik, Chemie und Biologie und wir unterliegen als Herrentiere den Gesetzen, die für alle Tiere gelten, wir haben Wahrnehmung, wir haben Reflexe, wir sind in

erheblichem Maße instinktgesteuert und wir unterliegen dem Reiz-Reaktions-Schema.

Aber wir müssen auf einen Schlüsselreiz nicht mit einer instinktiven oder erlernten Reaktion antworten. Wir können kreativ agieren, wir müssen nicht blind reagieren. Wir haben die Wahl, wie wir handeln. Karmisch unheilsam ist es, mit Gier, Hass und Verblendung zu handeln, denn wir sind ein Teil eines Ganzen. Wenn wir aber mit Gier, Hass und Verblendung handeln, dann versuchen wir unser eigenes Ich auf Kosten des Ganzen, dessen Teil wir sind, zu optimieren. Damit handeln wir so kurzsichtig wie eine Krebszelle, die andere Zellen attackiert und damit den Organismus, dessen Teil sie ist, tendenziell zerstört.

Weise ist es, das zu erkennen, Verblendung zu überwinden, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und statt gierig zu reagieren unserer Großzügigkeit kreativ Raum zu geben. Weise ist es, den Hass in uns zu überwinden und stattdessen allen Wesen mit Freundlichkeit zu begegnen, das ist ein Grund, warum der Buddha eine besondere Meditationstechnik zur Entwicklung der Freundlichkeit lehrte: wir üben ein, den Widerspruch zwischen Ich und Ander zu überwinden. Statt kurzfristig dem Ich auf Kosten der Gesamtheit einen Vorteil zu verschaffen, streben wir weise den Vorteil für alle an. Und da Handeln Folgen hat, hat auch Handeln auf der karmischen Ebene karmische Folgen: karma vipaka, die Früchte unserer Taten. Ein freundlicher Mensch wird fröhlicher sein als der Hasstyp.

Es wäre aber völlig falsch, alles was uns geschieht als Früchte unseres Karma anzusehen, denn Karma ist nur eine Ebene der Konditionalität.

Wenn ich also hier in der Zehntscheune die Treppe herunterfalle und mir ein Bein breche, muss das keine karmische Ursache haben, es kann sich schlicht um Physik handeln, um utu-niyama. Vielleicht war die Treppe frisch

eingewachst und ich war einfach unachtsam oder ungeschickt. Vielleicht bin ich jedoch auch, weil ich mich über jemanden geärgert habe wutvoll und in Gedanken durchspielend, wie ich diesem Kerl schaden kann, die Treppe entlanggehastet, in diesem Beispiel kamen jetzt die Ebene von utu-niyama und kamma-niyama zusammen.

Da sich also verschiedene Ebenen überlagern und da wir in diesem Leben (und in früheren) eine Menge Karma angesammelt haben, ist es sehr schwer, alles was uns geschieht, hinsichtlich seiner karmischen Ursachen zu untersuchen. Aber das ist auch gar nicht Sinn der buddhistischen Karmabetrachtung. Sinn des Buddhismus ist es schlicht und einfach, uns Lebenshilfe zu geben, er ist gegenwartsorientiert und zukunftsorientiert: also welches Handeln ist jetzt sinnvoll, um mir (und gleichzeitig anderen) zu nützen – und ganz nebenbei schaffe ich mir dadurch auch gutes Karma und arbeite daran, früheres negatives Karma zu neutralisieren.

Es sind also vier Ebenen der Konditionalität, denen wir unterliegen, und unsere wichtigste Baustelle ist dabei das kamma-niyama. Hier arbeiten wir an uns selbst, hier arbeiten wir an unserer Optimierung, an unserer Fortentwicklung, hier arbeiten wir an unserer höheren, an der selbstgesteuerten Evolution, an der spirituellen Evolution. Und eben dadurch haben wir die Chance, eines Tages auf eine noch höhere Ebene der Konditionalität zu kommen, in den dhamma-niyama, die Ebene transzendenter Konditionalität.

Solange wir diese noch nicht erreicht haben, müssen wir uns noch bemühen, karmisch positiv zu handeln, unterliegen wir immer noch der Gefahr reaktiv und unter dem Einfluss von Gier, Hass und Verblendung zu handeln und es wird uns vielleicht nur gelegentlich gelingen, kreativ, großzügig, weise und liebevoll zu handeln. Wir können dies allerdings einüben, sodass uns dieses zwar

nicht immer, aber doch immer öfter gelingt. Dennoch besteht immer wieder die Gefahr des Rückfalls in alte, in egoistische, in karmisch unheilsame Verhaltensmuster. Es gibt allerdings, und das ist das Wundervolle dabei, einen Punkt, an dem wir nicht mehr in diese Verhaltensmuster zurückfallen, einen Punkt, an dem wir auf der Basis von Ethik und mit Hilfe der Meditation so viel Weisheit entwickelt haben, dass wir den Egoismus überwunden haben. Diesen Punkt unserer Entwicklung nennt man den Stromeintritt.

Dann sind wir im dhamma-niyama, der Ebene transzendenter Konditionalität, angekommen, wir haben gewissermaßen das Gravitationsfeld des Weltlichen, des Bereichs in dem Gier, Hass und Verblendung existieren, verlassen und sind in den Bereich des Gravitationsfeldes von nibbana gekommen. Das heißt nicht, dass nun jedes Verlangen restlos überwunden wäre und jede Abneigung in uns völlig obsolet wäre, aber von nun an muss man daran nicht mehr mühevoll arbeiten.

Das ist der Grund, warum aktiv praktizierende Buddhisten daran arbeiten, diesen Punkt, den Stromeintritt, den Punkt des Erkennens und der Sicht der Dinge, wie sie wirklich sind, also yathabhuta-nana-dassana, zu erreichen, und zwar möglichst noch in diesem Leben.

Und da der Buddhismus eine praxisorientierte Lehre ist, möchte ich über den Bereich des Transzendenten gar keine weiteren Worte verlieren. Das Entscheidende ist vielmehr daran zu arbeiten, den Punkt des Stromeintritts und damit letztendlich den Punkt der Überwindung der Mühsal auf dem Pfad zu erreichen. Und das ist der Grund, warum der Buddha das Beispiel von dem Mann mit dem Giftpfeil gebracht hat: das Leben ist kurz, es gibt etwas Entscheidendes zu erreichen, vergeude Dein Leben nicht mit Fragen, die Dich nicht weiterbringen, sondern arbeite an Deiner spirituellen Evolution. Du kannst es schaffen,

noch in diesem Leben den entscheidenden Schritt zu machen, nämlich auf die fünfte Evolutionsstufe zu kommen, in den dhamma-niyana.

Wie kommen wir dahin? Der Buddha hat zahlreiche Übungsmethoden gelehrt. Manche scheinen sich sogar zu widersprechen und das verwirrt viele Leute. Der Grund, warum der Buddha das tat, liegt darin, dass die Leute unterschiedliche Ratschläge brauchen.

Ein Beispiel dazu, aus einer Situation, die wir kennen, aus der Fahrschule. Fahrschüler Bernd fährt immer ziemlich weit am rechten Rand, durch jeden Kanaldeckel am Straßenrand rumpelt er, sein Fahrlehrer fürchtet, er wird früher oder später einen Radfahrer umnieten und gibt ihm daher einen Rat. Fahrschülerin Claudette hingegen hat unwahrscheinlich viel Angst, sie könne eine Radfahrerin gefährden, sie passt genau auf, dass sie genügend Abstand hält. Der Fahrlehrer ist aber nicht sicher, ob sie deswegen nicht den entgegenkommenden LKW übersieht und er gibt ihr einen warnenden Rat. Später unterhalten sich Bernd und Claudette. Bernd sagt ihr: „Ich werde mich in Zukunft an den Rat des Fahrlehrers halten, er hat gesagt, man müsse weiter links fahren.“ Claudette ist entsetzt: „Nein, ganz im Gegenteil, er sagt, man solle weiter rechts fahren.“ Nachdem sie sich gegenseitig versichert haben, ihn wirklich nicht falsch verstanden zu haben, kommen sie zu dem Schluss, der Mann habe selber keine Ahnung und rede mal so und mal so. Auf die gleiche Weise kommt es auch, dass der Buddha unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Anweisungen gab.

Das hat übrigens auch die frühere Amme des Buddha verwirrt. Einmal kam diese Frau, ihr Name war Mahaprajapati Gotami, zu ihm und sagte: „Ich habe so viel von dir und deiner Lehre gehört, aber vieles erscheint mir widersprüchlich, sag mir doch einmal klipp und klar, was deine Lehre ist.“

Die Antwort der Buddha war: „Es ist ganz einfach, alles, was zu Hass, Abneigung und Übelwollen führt, das ist nicht meine Lehre, aber alles, was zu Freundlichkeit, Mitgefühl und Wohlwollen führt, ist meine Lehre. Alles, was zu Verlangen, zu Gier, zu Habenwollen führt, das ist nicht meine Lehre, aber alles was zu Loslassen, zu Großzügigkeit zu Gebefreude führt, das ist meine Lehre. Alles was zu Verblendung, zu Dummheit, zu Ignoranz führt, das ist nicht meine Lehre, aber alles, was zur Erkenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind, führt, das ist meine Lehre. Liebe, Großzügigkeit, Erkenntnis der Wahrheit, das ist die Lehre aller Buddhas aller Zeiten.“

Vielleicht sagen Sie jetzt, das ist kein großes Kunststück, irgendwie weiß ich das auch. Und hat nicht auch Jesus das so ähnlich gesagt.

Ja, Jesus hat gesagt: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Du sollst sogar deine Feinde lieben.“

Ob er das wirklich so gesagt hat, oder das nur Worte sind, die ihm die Evangelisten in den Mund gelegt haben, weiß natürlich niemand genau, aber gehen wir ruhig einmal davon aus, dass er das so gesagt hat. Das ist ein ziemlich hoher Anspruch. Der Buddha hätte das allerdings niemals so formuliert. Er hätte niemals Sätze eines Gebieters formuliert, Sätze die mit „Du sollst“ beginnen.

Buddhas Formulierung wäre in etwa so gewesen: „Ich sehe, dass du wütend und verletzt bist. Das tut mir leid, das ist schade, das tut dir nicht gut. Ich habe da eine Übung, wie du wieder zu positiven Emotionen kommen kannst, nicht nur jetzt, sondern dauerhaft. Hast du Interesse? Gut dann erkläre ich dir jetzt, wie sie geht, sie heißt metta bhavana, Öffnung des Herzens, und die geht so...“

Die metta bhavana, eine der Übungen, die der Buddha lehrte, üben wir übrigens jede zweite Woche bei Meditation am Obermarkt ein. Sie führt zur Selbstliebe, sie führt zur Nächstenliebe, sie führt sogar zur Feindesliebe. Und sie ist – das weiß ich aus eigener Erfahrung – ungemein erfolgreich. Jesus hätte seine wahre Freude daran.

Auf diese Art arbeiten wir, also diejenigen, welche die Lehren des Buddha praktizieren (ich sage bewusst nicht „Buddhisten“, sondern „Menschen, die die Lehren des Buddha praktizieren“), auf diese Art arbeiten wir an unserer spirituellen Evolution. Und wir schaffen uns gutes Karma (ich darf daran erinnern: Karma heißt „Handeln“), positives Karma führt zu positiven Früchten: zu Glück, zu Zufriedenheit, zu Reichtum, spirituellem Reichtum natürlich, der sich viel besser anfühlt als materieller Reichtum. Schönen Gruß an Uli Hoeness.

Und darüber zu diskutieren, ob es einen Schöpfer gibt, das überlassen wir anderen. Wir haben Wichtigeres vor: zu evolvieren, uns zu entwickeln, uns aus der Gefangenschaft der Triebe, der niederen Evolution zu befreien.

Der Buddha hat das so formuliert: „So wie der weite Ozean nur einen einzigen Geschmack hat, den Geschmack des Salzes, so hat auch meine Lehre nur einen einzigen Geschmack, den Geschmack von vimukti, von Befreiung.“

Und wie geht man diese Befreiung an, was ist der Weg zur Freiheit von den Begrenzungen, denen wir (noch) unterliegen? Kommen wir dazu noch einmal auf die Vier Edlen Wahrheiten zurück, darauf wie Psycho-Doktor Buddha unser Problem angeht.

Wir haben gesehen, dass wir als Menschen auch den drei unteren Ebenen der Konditionalität unterliegen, der physisch-anorganischen Ebene (utu niyama), der einfachen biologischen (bija-niyama) und - wie alle anderen Tiere

auch - dem Reiz-Reaktions-Schema (mano niyama). Und wie bei allen Tieren ist dies triebgesteuert, daher unser Verlangen, daher auch unsere Abneigung und dies führt häufig zu Unzufriedenheit. Selbst wenn wir in einer so guten materiellen Situation sind wie im heutigen Deutschland, so gibt es doch eine Art existentielle Unzufriedenheit, die Suche nach etwas Höherem, etwas Vollkommenem, etwas das rundherum dauerhaft befriedigend ist.

Wie erfahren dukkha (Unzufriedenheit), sind nicht rundherum zufrieden. Es gibt da immer noch etwas, das wir nicht haben, aber haben möchten, da ist ein tiefes Verlangen in uns, und es gibt immer etwas, das wir weghaben wollen, sei es die Regierung, den Euro, einen ganz bestimmten Kollegen oder die Speckröllchen an unserem Bauch. Und wir sind der irrigen Annahme, dass wir glücklich wären, wenn wir das hätten, was wir nicht haben, oder wenn das weg wäre, was wir weghaben möchten. Mit anderen Worten, unsere tiefe Unzufriedenheit hat die Ursache in Verlangen, in Abneigung und in der Verblendung, dass es besser wäre, wenn wir etwas hätten, was wir nicht haben, oder etwas weg wäre, was wir nicht haben möchten. Und dann? Dann wird unser Verlangen und unsere Abneigung ein neues Objekt finden und abermals der irrigen Annahme unterliegen, dass wir durch Erhalten des Erwünschten und Entfernen des Unerwünschten zufrieden wären. So haben wir neben Verlangen und Abneigung auch das Problem der Verblendung.

Die zweite Edle Wahrheit ist die der Erkenntnis der Ursachen unseres Problems, und dies liegt evolutionsbedingt in unserem Verlangen, in unserer Abneigung, in unserer Verblendung, wenn nur dieses eine Erwünschte da wäre, und dies eine Unerwünschte weg wäre, dann wären wir glücklich.

Die dritte Edle Wahrheit ist die, dass wir einfach nur die Ursache bekämpfen müssen, um unsere innere Unzufriedenheit zu überwinden, mit anderen Worten, um dauerhaft restlos glücklich zu sein. "Einfach nur" ist einfach gesagt. Diese Unzufriedenheit, dieses existentielle dukkha, diese hindergründige Unzufriedenheit zu bekämpfen; ist alles andere als einfach, aber es ist möglich. Es ist dies der Pfad, das Übungssystem, das der Buddha entwickelt hat. Und eben dies ist die Vierte Edle Wahrheit, nämlich die, dass dieser Pfad aufgezeigt ist, dass er gangbar ist und dass er zum Erfolg führt.

Ich würde sie gern einladen, diesen Pfad kritisch aber wohlwollend zu prüfen. Und dann zu entscheiden, ob sie diesen Pfad ein Stück weit gehen wollen. Ich kann diesen Pfad empfehlen, denn ich habe beste Erfahrungen damit gemacht.

Dieser Pfad hat die aufeinander aufbauenden Übungsfelder

- Ethik**
- Meditation und**
- Weisheit.**

Dieser Pfad führt

- von der Analyse des Problems (dukkha) - da haben wir heute schon daran gearbeitet**
- über Vertrauen, dass dieser Pfad gangbar ist (saddha) - das wäre der nächste Schritt**
- und über fünf ethische Übungsfelder (sila)**
- zu Freude (pamojja)**
- zu Begeisterung über unsere sich alsdann einstellenden Erfolge (piti)**
- zu Glückseligkeit (sukkha)**
- zu tiefer angenehmer Meditation (samadhi)**
- und zu Einsicht in die wahre Natur der Dinge (yathabhuta-nana-dassana)**

- **wer will kann dann noch weiter gehen Richtung Erwachen (vimutti)**

-

Ich lade Sie alle ein, diesen Pfad ein Stück weit zu gehen, so weit sie eben möchten. Den ersten Schritt haben sie heute getan. Der nächste Schritt wäre der von dukkha zu saddha.

Dazu müssten wir uns unsere derzeitige Situation noch näher betrachten, der Buddha hat seine gesamte Psychologie in einem Bild dargelegt, dem Rad des Werdens (bhava cakra), dies zeigt, wo wir derzeit stehen, und wie wir psychisch funktionieren.

Und der Buddha hat den Weg von Unvollkommenheit (dukkha) zu Vollkommenheit, zu Freiheit (vimutti) auf vielfache Weise beschrieben, den Pfad der spirituellen Evolution.

Um den nächsten Schritt zu machen, den zu saddha sollten sie mir aber nicht einfach das glauben, was ich Ihnen heute erzählt habe. Davor - vor blindem Glauben - hat der Buddha eindringlich gewarnt, er hat gesagt

- **glaubt nicht dem Hörensagen**
- **glaubt nicht bloßen Überlieferungen**
- **glaubt keine Tagesmeinungen**
- **glaubt nicht der bloßen Autorität heiliger Schriften**
- **glaubt keinen Experten**
- **glaubt nicht der Autorität irgendeines religiösen Lehrers**
- **glaubt nur das, was ihr selbst geprüft habt und wovon ihr erkannt habt, dass es euch nützt - und den anderen auch - und was daher auch von Weisen gepriesen wird**

Dazu kann man sich tausende buddhistischer - und auch anderer Bücher kaufen - vermutlich erhalten wir dann eine Vielfalt sehr unterschiedlicher verwirrender Tipps. Und

dann geht es uns wie den Fahrschülern Bernd und Claudette.

Der Gründer der buddhistischen Gemeinschaft Triratna, der ich angehöre, hat aus dieser verwirrenden Vielfalt von Schriften, die in den letzten 25 Jahrhunderten in und für die unterschiedlichsten Menschen in den verschiedensten Kulturen verfasst wurde, das herausdestilliert, was für uns westliche Menschen des 20. und 21. Jahrhunderts am geeignetsten ist. Und in dieser Tradition bieten wir bei Meditation am Obermarkt Kurse an.